



## MEZCLA DE PANADERÍA, TFOGALLET, BAJA EN GRASA

Fecha: Agosto 2012 Código: 100918

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mezcla de panadería baja en grasa se prepara con harina de trigo fortificada, azúcar, leche en polvo descremada, o suero de leche, sal, agentes leudantes y un sustituto de grasa tal como Oatrim. Contiene hasta 50% menos grasa que la mezcla regular de panadería.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La mezcla de panadería baja en grasa viene en paquetes de 5 libras, que es alrededor de 19 tazas de la mezcla seca para hornear.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de mezcla de panadería baja en grasa en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, manténgalo herméticamente cerrado.
- La mezcla de panadería baja en grasa se puede almacenar en el refrigerador.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Para preparar la mezcla de panadería, siga las instrucciones del empaque.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Use la mezcla de panadería baja en grasa para hacer galletas, bolitas de masa hervida (dumplings), pastel de frutas, panqueques, waffles, muffins y pasteles.
- La mezcla de panadería baja en grasa preparada se puede usar como corteza para cazuelas, crujientes de frutas u otros platos horneados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de mezcla de panadería baja en grasa cuenta como 1 onza en el "MyPlate.gov Grains Group". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ¼ taza (30g) mezcla de panadería baja en grasa, tipo galleta

Cantidad por Porción			
Calorías	123	Calorías de grasas	30
% de Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 2.0g			<b>3%</b>
Grasas Saturadas 0.4 g			<b>1%</b>
Grasas <i>Trans</i> 0g			
<b>Colesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 244mg			<b>10%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 28g			<b>9%</b>
Fibra Dietética 1.5g			<b>6%</b>
Azúcar 1.1g			
<b>Proteína</b> 3g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	6%	Hierro	7%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

## PIZZA DE GALLETA SANTA FE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 taza de mezcla de panadería baja en grasa
- 2 cucharadas de harina de maíz
- ¼ taza de agua caliente
- 1 taza de frijoles rojos enlatados, bajos en sodio, escurridos
- ⅓ taza de salsa
- ¼ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ½ taza de lechuga, picada
- ½ taza de tomate, picado
- 3 cucharadas de crema agria sin grasa

### Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Rocíe un molde para pizza de 12-pulgadas o una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón pequeño revuelva la mezcla de panadería, harina de maíz y agua caliente hasta que se forme una masa suave. Forme una bola. Estire la masa hasta formar un círculo de 10 pulgadas y colóquela en el molde o bandeja de hornear.
3. En un tazón pequeño, mezcle los frijoles y la salsa; distribúyalo sobre la masa hasta llegar a 2 pulgadas del borde. Espolvoree el queso sobre los frijoles.
4. Hornéelo de 25 a 28 minutos o hasta que la corteza este dorada y el queso se haya derretido. Cúbralo con lechuga, tomate y crema agria antes de servirla.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor ¼ pizza) de Pizza de Galleta Santa Fe

<b>Calorías</b>	220	<b>Colesterol</b>	5mg	<b>Azúcar</b>	1g	<b>Vitamina C</b>	6mg
<b>Calorías de las Grasas</b>	30	<b>Sodio</b>	540mg	<b>Proteína</b>	10g	<b>Calcio</b>	150mg
<b>Grasa Total</b>	3.5g	<b>Total de Carbohidratos</b>	38g	<b>Vitamina A</b>	17 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	1.5g	<b>Fibra Dietética</b>	6g				

*Receta adaptada de food.com*

## MUFFINS DE AVENA

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza de mezcla de panadería baja en grasa
- ½ taza de maíz triturado o cereal de avena
- 1 ½ taza de avena
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de compota de manzana
- ½ taza de leche descremada
- Aceite antiadherente en aerosol

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Cubra un molde de muffins con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, agregue la mezcla de panadería, cereal, avena, azúcar, y canela en un tazón pequeño y mézclelo.
3. Incorpore un huevo, el aceite, compota de manzana y leche hasta que estén ligeramente mezclados (la masa estará con grumos).
4. Con una cuchara coloque la masa en las tazas para muffins.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que los muffins estén dorados.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 muffin) de Muffins de Avena

<b>Calorías</b>	140	<b>Colesterol</b>	20 mg	<b>Azúcar</b>	9g	<b>Vitamina C</b>	1mg
<b>Calorías de las Grasas</b>	30	<b>Sodio</b>	150mg	<b>Proteína</b>	3g	<b>Calcio</b>	42mg
<b>Grasa Total</b>	4 g	<b>Total de Carbohidratos</b>	24g	<b>Vitamina A</b>	12 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5 g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada de food.com*